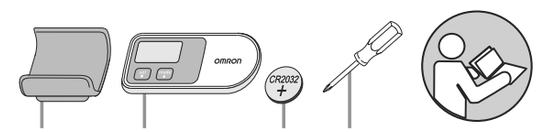
OMRON

HJ-320-E
Step counter
Walking style One 2.0

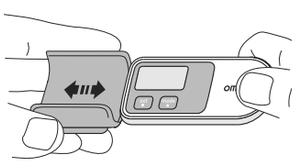
IM-HJ-320-E-01-02/2012
5331675-6A

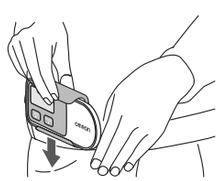


Soporte | Podómetro | Pila ((instalada)) | destor-nillador | Manual de instrucciones

1.

(EN) Attach product
(IT) Fissaggio del prodotto
(DE) Produkt anbringen
(FR) Fixation de l'appareil
(NL) Product bevestigen
(ES) Colocación del producto
(RU) Крепление изделия
(AR) تثبيت المنتج
(BG) Прикрепяне на продукта
(CS) Připnutí přístroje
(DA) Vedhæft produkt
(EL) Προσάρτηση προϊόντος
(ET) Seadme kinnitamine
(FI) Mittarin kiinnitys
(HR) Pričvrstite proizvod
(HU) A termék rögzítése
(LT) Pritvirtinkite prietaisą
(LV) Ierīces piestiprināšana
(NO) Feste produktet
(PL) Przypinanie urządzenia
(PT) Fixar produto
(RO) Ataşarea produsului
(SL) Pripni izdelek
(SK) Pripnutie zariadenia
(SV) Sätta fast enheten
(TR) Ürün ekle

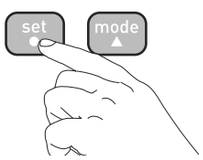




Función de ahorro de energía de la pila
Para ahorrar energía de la pila, la pantalla de la unidad se apagará si no se pulsa ningún botón durante más de 5 minutos. Sin embargo, la unidad seguirá contando sus pasos. Pulse los botones ● o ▲ para encender la pantalla de nuevo.

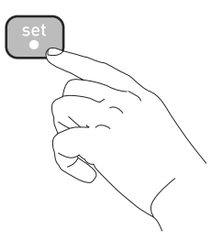
2.

(EN) Activation: Press any key for 2 sec.
(IT) Attivazione: premere un tasto qualsiasi per 2 sec.
(DE) Aktivieren: Drücken Sie 2 Sekunden lang eine beliebige Taste.
(FR) Activation : Appuyez sur n'importe quelle touche pendant 2 s.
(NL) Inschakelen: druk 2 seconden lang op een willekeurige toets.
(ES) Activar: pulse cualquier tecla durante 2 seg.
(RU) Активация: нажимайте любую клавишу в течение 2 секунд.
(AR) التنشيط: اضغط أي مفتاح لمدة ثانيتين.
(BG) Активиране: Натиснете някой от клавишите за 2 сек.
(CS) Aktivace: Stiskněte libovolné tlačítko na 2 sekundy.
(DA) Aktivering: Tryk på en vilkårlig tast i 2 sek.
(EL) Ενεργοποίηση: Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για 2 δευτ.
(ET) Käivitamine: vajutage kahe sekundi vältel suvalist nuppu.
(FI) Aktivointi: paina mitä tahansa näppäintä 2 sekuntia.
(HR) Aktivacija: pritisnite bilo koju tipku na 2 sekunde.
(HU) Aktiválás: Nyomja meg bármelyik gombot 2 másodpercig.
(LT) Aktyvinimas: spauskite 2 sek. bet kurį mygtuką.
(LV) Aktivizēšana: nospiediet jebkuru taustiņu un turiet to nospiestu 2 sekundes.
(NO) Aktivering: Trykk på en hvilken som helst tast i 2 sekunder.
(PL) Aktywacja: Naciskaj dowolny przycisk przez 2 sekundy.
(PT) Activação: Premir qualquer tecla durante 2 segundos.
(RO) Activare: Apăsaţi orice tastă timp de 2 secunde.
(SL) Aktiviranje: Pritisnite katerokoli tipko za 2 sekundi.
(SK) Aktivácia: Potlačte ľubovoľné tlačidlo v dĺžke 2 sekúnd.
(SV) Aktivering: Tryck på valfri knapp i 2 sek.
(TR) Etkinleştirme: 2 sn. boyunca herhangi bir tuşa basın.



3.

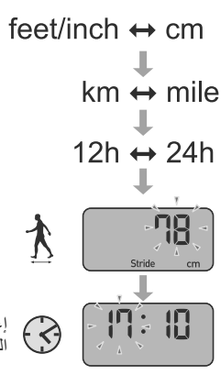
(EN) General Settings:
Press ● for 2 sec.. Convert unit with ▲ .
Confirm with ●.



(IT) Impostazioni generali:
Premere ● per 2 sec. Convertire lo strumento con ▲ . Confermare con ●.

(DE) Grundeinstellung:
Drücken Sie 2 Sek. die Taste ●. Wechseln Sie die Einheiten mit ▲ . Bestätigen mit Taste ●.

(FR) Réglages généraux :
Appuyez sur ● durant 2 sec.. Convertissez les unités au moyen des touches ▲ .
Confirmez en appuyant sur ●.



(NL) Algemene instellingen:
Druk gedurende 2 s op ● . Pas de unit aan met ▲ . Bevestig met ●.

(ES) Ajustes generales:
Pulse ● durante 2 seg. Convierta la unidad con ▲ . Confirme con ●.

(RU) Общие настройки:
Нажмите ● и удерживайте в течение 2 с. Выберите единицу измерения с помощью кнопок ▲ . Подтвердите выбор, нажав ●.

(AR) إعدادات عامّة : أوّلاً إضغط ● لمدّة ثانيتين ، تحويل الوحدة بـ ▲ التأكيد بـ ● ثانياً وضع البيانات

(BG) Общи настройки:
Натиснете ● за 2 сек.. Конвертирайте мерната единица с ▲ . Потвърдете с ●.

(CS) Obecné nastavení:
Stiskněte ● po dobu 2 sekund. Jednotku převeďte pomocí ▲ .
Potvrďte pomocí ●.

(DA) Generelle indstillinger: Tryk på ● i 2 sek. Skift enhed med ▲ . Bekræft med ●.

(EL) Γενικές ρυθμίσεις: Πατήστε ● για 2 δευτ. Αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης με τα κουμπιά ▲ . Επιβεβαιώστε με το κουμπί ●.

(ET) Üldsätted: Vajutage 2 sekundit nuppu ● . Teisendamiseks kasutage nuppe ▲ . Kinnitamiseks vajuage nuppu ●.

(FI) Yleiset asetukset: Paina ● 2 s. ajan. Muunna yksikkö painamalla ▲ .
Vahvista painamalla ●.

(HR) Opće postavke: Pritisnite ● 2 sekunde.. Pretvorite jedinice s pomoću ▲ .
Potvrdite jedinice s ●.

(HU) Általános beállítások: Nyomjuk meg a ● gombot 2 mp-ig. Váltsuk át az egységet a ▲ gombbal. Fogadjuk el a ● gombbal.

(LT) Bendrieji nustatymai: 2 sek. spauskite ●. Konvertuokite vienetus su ▲ .
Patvirtinkite su ●.

(LV) Vispārīgie iestatījumi: 2 sekundes nospiediet pogu ●. Lai pārveidotu mērvienību, spiediet pogas ▲ . Lai apstiprinātu, nospiediet pogu ●.

(NO) Generelle innstillinger: Trykk ● i 2 sek. Konverter enheten med ▲ .
Bekreft med ●.

(PL) Ustawienia ogólne: Przytrzymać przycisk ● przez 2 s, zmienić ustawienia za pomocą przycisków ▲ . Potwierdzić ustawienia za pomocą przycisku ●.

(PT) Definições Gerais: Prima ● durante 2 seg.. Converter unidade com ▲ .
Confirmar com ●.

(RO) Setări generale: Apăsaţi ● timp de 2 sec. Modificaţi unitatea cu ▲ .
Confirmaţi cu ●.

(SL) Splošne nastavitve: Pridržite ● za 2 sek.. pretvorba enot z ▲ . Potrdite z ●.

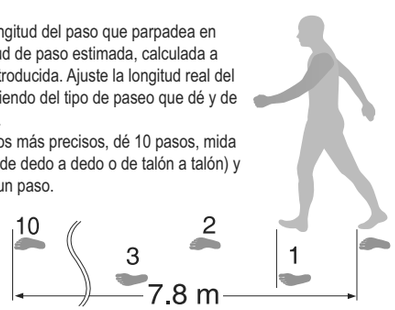
(SK) Základné nastavenia: Stlačte tlačidlo ● na 2 s. Jednotky premeňte tlačidlami ▲ . Potvrďte tlačidlom ●.

(SV) Allmänna inställningar: Tryck på ● i 2 sek. Konvertera enhet med ▲ .
Bekräfta med ●.

(TR) Genel ayarlar: ● üzerine 2 sn basın. Birim değişikliği için ▲ . ● ile onaylayın.

Longitud del paso

- El valor inicial de la longitud del paso que parpadea en pantalla es una longitud de paso estimada, calculada a partir de la estatura introducida. Ajuste la longitud real del paso a utilizar dependiendo del tipo de paseo que dé y de su propia constitución.
- Para obtener resultados más precisos, dé 10 pasos, mida la distancia recorrida (de dedo a dedo o de talón a talón) y calcule la longitud de un paso.
- La distancia mostrada se calcula multiplicando la longitud del paso por el número de pasos.



Nota:
Si los ajustes iniciales no son correctos, los resultados de la medición podrían ser imprecisos.

4.

(EN) Checking results
(IT) Controllo dei risultati
(DE) Ergebnisse prüfen
(FR) Contrôle des résultats
(NL) Resultaten controleren
(ES) Comprobación de los resultados
(RU) Проверка сегодняшних результатов
(AR) تحقق نتائج
(BG) Проверка на резултати
(CS) Kontrola výsledků
(DA) Kontrol af resultater
(EL) Έλεγχος αποτελεσμάτων
(ET) Tulemuste kontrollimine
(FI) Tulosten tarkistelu
(HR) Provjera rezultata
(HU) Eredmények megtekintése
(LT) Rezultatų tikrinimas
(LV) Rezultātu apskatīšana
(NO) Kontrollere resultater
(PL) Sprawdzanie pomiarów
(PT) Verificar os resultados
(RO) Verificarea rezultatelor
(SL) Preverjanje rezultatov
(SK) Kontrola výsledkov
(SV) Kontrollera resultat
(TR) Sonuçlarının kontrolü

Casos en los que la unidad podría no contar de los pasos con precisión

Movimientos irregulares
- Cuando se coloca la unidad dentro de un bolso que se mueve de forma irregular.
- Cuando la unidad cuelga de la cintura o de un bolso.

Ritmo desigual al caminar
- Cuando camina arrastrando los pies o lleva sandalias, etc.
- Cuando no puede llevar un ritmo constante en una zona llena de gente.

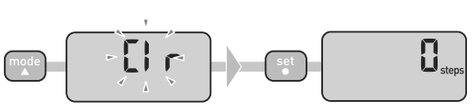
Vibración o movimiento vertical excesivo
- Al ponerse de pie o al sentarse.
- Cuando se realiza algún deporte que no sea caminar.
- Al subir o bajar escaleras o en una pendiente empinada.
- Cuando existe vibración vertical u horizontal en un vehículo en movimiento como una bicicleta, un automóvil, un tren o un autobús.

Cuando se camina muy lentamente

Nota:
Para evitar contar pasos que no formen parte de un paseo, la unidad no muestra el recuento de pasos durante los primeros 4 segundos del paseo. Si sigue caminando durante más de 4 segundos, la unidad mostrará los pasos de los primeros 4 segundos y después seguirá contando.

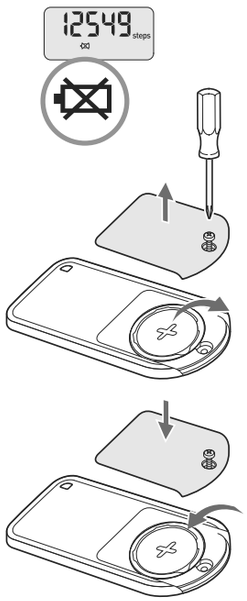
5.

(EN) Resetting: Press ▲ for 2 sec. Confirm with ●.
(IT) Reset:premere ▲ per 2 sec. Confermare con ●.
(DE) Zurücksetzen: Drücken Sie ▲ 2 Sekunden lang. Bestätigen Sie mit ●.
(FR) Réinitialisation : Appuyez sur ▲ pendant 2 s. Confirmez à l'aide de ●.
(NL) Resetten: druk 2 secnden lang op ▲ . Bevestig met ●.
(ES) Restaurar: pulse ▲ durante 2 seg. Confirme con ●.
(RU) Сброс: нажимайте ▲ в течение 2 секунд. Подтвердите с помощью ●.
(AR) إعادة الضبط: اضغط ▲ لمدة ثانيتين. قم بالتأكيد باستخدام ●.
(BG) Нулиране: Натиснете ▲ за 2 сек. Потвърдете с ●.
(CS) Resetování: Stiskněte ▲ na 2 sekundy. Potvrďte pomocí ●.
(DA) Nulstilling: Tryk på ▲ i 2 sek. Bekræft med ●.
(EL) Επαναφορά ρυθμίσεων: Πατήστε το ▲ για 2 δευτ. Επιβεβαιώστε με το ●.
(ET) Lähtestamine: vajutage kahe sekundi vältel nuppu ▲ . Kinnitage nupuga ●.
(FI) Nollaus: Paina ▲ 2 sekuntia. Vahvista valitsemalla ●.
(HR) Ponovno postavljanje: pritisnite ▲ na 2 sekunde. Potvrdite pomoću ●.
(HU) Alapértékre állítás: Nyomja meg a ▲ gombot 2 másodpercig. Jóváhagyás a ● jellel.
(LT) Kartotinis nustatymas: spauskite ▲ 2 sek. Patvirtinkite su ●.
(LV) Atiestatīšana: nospiediet un 2 sekundes turiet nospiestu ▲ . Apstipriniet ar ●.
(NO) Tilbakestille: Trykk på ▲ i 2 sekunder. Bekreft med ●.
(PL) Resetowanie: Naciskaj ▲ przez 2 sekundy. Potwierdź, naciskając ●.
(PT) Repor: Premir▲ durante 2 segundos. Confirmar com ●.
(RO) Resetare: Apăsaţi ▲ timp de 2 secunde. Confirmaţi cu ●.
(SL) Ponastavitev: Pritisnite gumb ▲ za 2 sekundi. Potrdite z gumbom ●.
(SK) Znulovanie: Potlačte ▲ v dĺžke 2 sekúnd. Potvrďte ●.
(SV) Återställa: Tryck på ▲ i 2 sek. Bekräfta med ●.
(TR) Resetleme: 2 sn. boyunca ▲ tuşuna basın. ● tuşu ile onaylayın.



6.

(EN) Change battery
(IT) Sostituzione della batteria
(DE) Batterie wechseln
(FR) Remplacement de la pile
(NL) Batterij vervangen
(ES) Reemplazar pila
(RU) Замена батареи
(AR) تغيير البطارية
(BG) Смяна на батерията
(CS) Výměna baterie
(DA) Skift batteri
(EL) Αλλαγή μπαταρίας
(ET) Patarei vahetamine
(FI) Pariston vaihto
(HR) Promjena baterije
(HU) Elemcsere
(LT) Elemento keitimas
(LV) Baterijas nomaiņa
(NO) Bytte batteri
(PL) Wymiana baterii
(PT) Troca de pilha
(RO) Schimbarea bateriei
(SL) Zamenjaj baterijo
(SK) Výmena batérie
(SV) Byta batteri
(TR) Pili değiştir



7.

Notas sobre seguridad

Símbolos empleados y sus definiciones:

⚠ **Advertencia:** El uso inadecuado de este dispositivo podría provocar lesiones o daños materiales.

⚠ **Advertencia:**
- Póngase en contacto con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio físico o de reducción de peso.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.
- Pare para descansar siempre que esté cansado o sienta algún tipo de dolor mientras hace ejercicio. En caso de que el dolor o las molestias persistan, interrumpa el ejercicio y consulte a un médico de inmediato.
- En caso de que un niño se trague una pieza pequeña, acuda inmediatamente a un médico.
- No balancee la unidad utilizando la cinta. Si balancea la unidad mientras sostiene la cinta podría ocasionar daños.
- No coloque la unidad en el bolsillo trasero de sus bermudas o pantalones. Podría dañarse si se sienta mientras aún está en el bolsillo.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con los ojos, enjuáguese de inmediato con agua limpia abundante. Acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con la piel o la ropa, enjuáguelos de inmediato con agua limpia abundante.
- No introduzca la pila con los polos en la dirección equivocada.
- Utilice siempre el tipo de pila que se indica.
- Cambie la pila gastada por una nueva de inmediato.
- Retire la pila de la unidad si no va a utilizarla durante un largo periodo de tiempo (aproximadamente 3 meses o más).
- No tire la pila al fuego, podría explotar.
- No introduzca la unidad ni ninguno de sus componentes en agua. La unidad no es resistente al agua.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto durante 2 años a partir de la fecha de compra. La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. caídas o uso físico incorrecto). El producto sólo se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales. No desmonte ni modifique la unidad. Los cambios o modificaciones no autorizados por OMRON HEALTHCARE anularán la garantía del usuario.

8.

(EN) Download the complete instruction manual at:
(IT) Scarica il manuale d'istruzioni completo dal sito:
(DE) Laden Sie das vollständige Handbuch mit Anweisungen von herunter.
(FR) Télécharger le mode d'emploi complet sur le site
(NL) Download de volledige instructiehandleiding op:
(ES) Descárguese el manual de instrucciones completo en:
(RU) Загрузите полную версию руководства по эксплуатации по адресу:
(AR) يمكنك تنزيل دليل الإرشادات بالكامل من الموقع:
(BG) Изтеглете пълните инструкции за употреба на:
(CS) Kompletní návod k použití lze stáhnout z webu
(DA) Hent den komplette brugsanvisning på:
(EL) Πραγματοποιήστε λήψη του πλήρους εγχειριδίου οδηγιών στη διεύθυνση:
(ET) Laadige täielik kasutusjuhend alla veebilehelt
(FI) Lataa koko ohjekirja osoitteesta:
(HR) Cjelokupni korisnički priručnik preuzmite na adresi:
(HU) Töltse le a teljes használati útmutatót az alábbi helyről:
(LT) Visą instrukcijų vadovą galite parsisiųsti iš interneto svetainės
(LV) Lejupielādējiet pilnīgu lietošanas instrukciju vietnē
(NO) Hele bruksanvisningen kan lastes ned på:
(PL) Pełna instrukcja obsługi jest dostępna do pobrania pod adresem
(PT) Transfira o manual de instruções completo em:
(RO) Descărcaţi întregul manual de instrucţiuni de la adresa:
(SL) Celoten priročnik z navodili za uporabo si lahko prenesete na naslovu:
(SK) Kompletný návod na obsluhu si stiahnite zo stránky:
(SV) Ladda ner hela instruktionshandboken på:
(TR) Adresinden komple kullanım kılavuzunu indirebilirsiniz:

http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-320.html

Datos técnicos

Nombre del producto	Walking style One 2.0
Tipo	HJ-320-E
Fuente de alimentación	Pila de litio de 3V del tipo CR2032
Duración de la pila	Aprox. 6 meses* (cuando se utiliza 12 horas al día) Nota: la pila suministrada es para probar el equipo. Esta pila puede agotarse antes de 6 meses.
Intervalo de medición	Pasos de 0 a 99.999 pasos Distancia recorrida de 0,0 a 5.999,9 km/de 0,0 a 3.725,9 millas Hora de 0:00 a 23:59/de 0:00 a.m. a 11:59 p.m.
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59/de 0:00 a.m. a 11:59 p.m. Longitud del paso: de 30 a 120 cm en incrementos de 1 cm/de 12“ a 48“ en incrementos de 1 pulgada
Temperatura/humedad de funcionamiento	de -10 °C a +40 °C (de 14 °F a 140 °F)/de 30 a 85% de humedad relativa
Dimensiones externas	75,0 (Ancho) x 31,0 (Alto) x 8,0 (Fondo) mm
Peso	Aprox. 20 g (pila incluida)
Contenido	Podómetro, pila de litio de 3V del tipo CR2032, soporte, destornillador y manual de instrucciones

Estas especificaciones están sujetas a modificaciones sin previo aviso. Este producto OMRON se ha fabricado según el estricto sistema de calidad de OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Japón.

* Duración de la pila nueva según las pruebas realizadas por OMRON.

CE **La marca CE se refiere al cumplimiento de la EMC de la UE-la Directiva 2004/108/CE.**

Eliminación de la pila según la directiva de la CE 2008/12/CE

Las pilas no forman parte de los residuos domésticos comunes. Deberá entregar las pilas en el depósito público municipal para su su recogida o en el lugar donde se vende el tipo de pila en cuestión.

Eliminación de dispositivos eléctricos y electrónicos según la directiva de la CE 2002/96/CE

Este producto no deberá eliminarse junto con los residuos domésticos habituales sino que deberá entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de dispositivos eléctricos y electrónicos. Para más información, diríjase a los servicios municipales, de eliminación de residuos o al establecimiento donde adquirió el producto.

Fabricante **OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.**
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,
617-0002 JAPAN

Representante en la UE **OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.**
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS
www.omron-healthcare.com

Planta de producción **OMRON (DALIAN) CO., LTD.**
Dalian, CHINA

Empresa filial **OMRON HEALTHCARE UK LTD.**
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes
MK15 0DG, U.K.

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY
www.omron-medizintechnik.de

OMRON SANTÉ FRANCE SAS
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE
www.omron-sante.fr

Fabricado en China